

## PSIKODRAMA İLE BİR RUYA ANALİZİ

Dr. Ustün Dökmen  
Ankara Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Fakültesi

**B**u yazıda, 1987 yılında Ankara Üniversitesi'nde bir dersin uygulaması sırasında, psikodrama ile gerçekleştirilen bir rüya analizi ve bu analizin kuramsal temelleri dile getirilmektedir.

Sosyometrinin ve onun bir uzantısı olarak psikodramanın kurucusu Moreno'dur. Psikodrama, sözel anlatımdan çok, hareketli anlatıma, yani rol oynamaya dayanan bir ruhsal geliştirme ve tedavi tekniğidir. "Psyche" ve "drama" sözcüklerinden oluşan psikodrama, kelime olarak da, kişinin iç dünyasının eyleme (aksiyona) dönüşmesi anlamına gelir. Katılanların, sorunlarını oyunlaştırarak (dramatize ederek) ortaya koydukları psikodramanın gerçekleştirilebilmesi için beş temel araç gereklidir; bunlar, grup, yönetici, baş-oyuncu, sahne ve yardımcı oyunculardır. Bir psikodrama oturumu için, ortalama on kişilik bir grup, konuya ilişkin özel eğitim almış bir psikoloğun ya da psikiyatristin yöneticiliği altında toplanır. Birtakım ısınma (warming-up) tekniklerinin uygulanmasından sonra, grup üyelerinden birisi belirli bir ruhsal sorununu oyunlaştırmak isterse, bu üyeye baş-oyuncu (protagonist) adı verilir. Baş-oyuncunun ortaya çıkması üzerine grubun toplandığı odanın/salonun bir yarısı sahne kabul edilerek, baş-oyuncu ile yönetici bu sahneye gelirler; grubun diğer üyeleri ise, oyunu izlemek üzere odanın öteki yarısında toplanırlar. Oyunun akışı içinde baş-oyuncu, gerektiğinde, oyunu izlemekte olan üyelerden birkaçına oyun içinde rol verebilir. Oyunda rol alan bu üyelere yardımcı oyuncu (yardımcı-ego) adı verilir. Oyunun bitiminde ise, tüm üyeler bir daire teşkil edecek şekilde oturarak, izledikleri oyun hakkında neler hissettiklerini ve baş-oyuncunun duygularını ne ölçüde payla-

şabildiklerini dile getirirler. Psikodramada, gerek baş-oyuncu, gerekse onu izleyenler, ruhsal boşalım (katarsis) yoluyla, rahatlama, gelişme ve tedavi olma fırsatına sahip olurlar (Moreno, 1953/1963, 1975 ve 1977).

Psikodramada üyeler, başlarından geçmiş birtakım gerçek olayları sahneye koyabilecekleri gibi, hayallerini, rüyalarını hatta hallüsinasyonlarını ya da déjà vu yaşantılarını oyunlaştırabilirler. Psikodramada, bu tür öznel yaşantıların somutlaştırılmasına "Gerçekötesi Gerçeğin (Surplus-Reality) Yaşanması" adı verilir (Özbek ve Leutz, 1987. Moreno'ya göre, psikodramadaki somutlaştırmalar sayesinde kişiler, hayallerindeki/rüyalarındaki sembollere ve kahramanlara dokunabilir, onlarla konuşabilir ve onlarla rol değiştirerek, onların kendileri için ne ifade ettiğini anlayabilirler.

### Rüyanın Oyunlaştırılması

Burada özetlenecek olan psikodrama çalışması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik Merkezi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından yönetilen psikodrama oturumuna, fakültenin yüksek lisans öğrencileri katılmışlardır. Rüyasını yayınlamak konusunda kendisinden izin alınmış olmasına rağmen, baş-oyuncunun adı verilmeyecek, kendisinden Can diye söz edilecektir. Anababası E şehrinde oturmakta olan Can, F şehrinde işe girmiştir ve bir lojmanda tek başına oturmaktadır. Dersler için Ankara'ya geldiğinde ise, bir pansiyonda kalmaktadır.

Oturumun başında Can, Bir hafta önce kendisini etkileyen bir rüya gördüğünü, yorumlayamadığını, istenirse anlatabileceği-

ni söyledi.

- Yönetici — Kısaca söz eder misin?  
Can — Deniz kenarında bir kaplıca keşfediyorum.  
(Yönetici, Can'ın rüyasını ayrıntılı olarak anlatmasını engeller.)  
Y — Rüyanı oyunlaştırmak ister misin?  
Can — İsterim.  
Y — O halde şu taraf sahne olsun.  
(Yönetici Can'la birlikte sahnede dolaşmaya başladı; Can'a, rüyayı gördüğü geceden bir önceki gün neler yaptığını sordu. Can da gün boyu yaptıklarını ve pansiyona gelişini anlattı; yemekten sonra odasına çekilmiştir.)  
Y — Odanı bize ayrıntılı olarak tanımlar mısın? Nerede ne var?  
(Can, odadaki kapının, pencerenin ve eşyaların yerlerini göstererek, sahnedeki hayali dekoru gruba tanıttı. Dekorü elden geldiğince somutlaştırmak için de, çalışma masasının yerine bir masa, yatağın yerine iki minder konuldu.)  
Y — Odada ne yapmıştın?  
(Can okumaya başladı.)  
Y — Şu anda içinden geçenleri yüksek sesle söyler misin?  
Can — Babamdan gelen mektuba üzüldüyorum. Okulu bırakmamı, işten de çıkmamı ve yanlarına yerleşmemi istiyor. "Sana yanımda iş kurayım, evlendirelim seni" diyor.  
(Can bir süre okuduktan sonra, yatmak için kalkıyor. Yönetici Can'dan, o gece yatarken yaptığı her şeyi, ışığı söndürüşünü, terliklerini çıkarışını v.b. aynen tekrarlamasını istiyor. Can yatağında (minder üstünde) yatarken, yönetici perdeleri kapatarak odayı kapatıyor.)  
Y — Yatağında, gözlerin kapalı, derin soluk al; şimdi uykudasin. O gece gördüğün rüyayı başından sonuna kadar aklından geçir.  
Can — Tamam.  
Y — Rüyan nasıl başladı.  
Can — Deniz kenarında ailemle biriktayım.  
Y — Şimdi kalk, sahneyi canlandır.  
Can — Şimdi kalk, kumsal dekorunu anlatıyor. Kendisi tam kıyıda

durmaktadır; annesi, babası ve iki kardeşi ise otuz metre-çerdede birlikte dirler. Yönetici Can'dan, anababasının ve kardeşlerinin rolüne dört grup üyesini seçmesini ister.)

- Y — Can, deniz kenarında, denizin kokusunu ve rüzgarın serinliğini hissetmeye çalış. Aklından ne geçiyor?  
Can — Bu kıyıda bir kaplıca bulunacağı söylentisi var; herkes arıyormuş. Ben kaynağı bulacağımdan eminim, Kumsal biraz eşeliyorum (eşeler) ve işte kaplıcanın kaynağını buldum.  
(Yönetici, kaynağı temsilen bir atki koyar.)  
Y — Ne hissediyorsun?  
Can — Bunu bulmam kolay oldu.  
Y — Şu cümleyi tamamla mısın? Şu anda ben...  
Can — Şu anda ben hem mutlu, hem de biraz huzursuzum.  
Y — Niçin huzursuzsun?  
Can — Bilemiyorum.  
Y — Babanla rol değiştirip onun aklından geçenleri bize söyler misin?  
(Can, baba rolündeki yardımcı oyuncunun yerine geçiyor.)  
Y — Oğulun bir kaplıca keşfetti; ne hissediyor sun?  
Can (baba rolünde) — Kaygılıyım. Bu çocuk orada yine birşeyler karıştırıyor; bırakıp yanımıza gelse, hepimiz için daha iyi olur.  
(Can, annesinin rolüne geçtiğinde de benzer şeyler söyledi. Yönetici Can'ı tekrar eski yerine geçirir.)  
Y — Sonra ne oluyor rüyada?  
Can — Borular getirip suyu denetim altına alıyorum. (Bu olayı oyunlaştırır.) Rüya bitiyor.  
Y — Bir de kaynağın yerine geçermisin, kaynak ne hissediyor?  
Can (kaynak rolünde) — Kendimi özgür ve güçlü hissediyorum. Yalnız, beni bulan kişinin bir huzursuzluğu var; O huzurlu olmayınca ben de tam sevinemiyorum.  
(Can tekrar kendi rolüne geçer.)  
Y — Annene ya da babana bir şey söylemek ister misin?  
Can — Rüyada söylememiştim.  
Y — Olsun şimdi söyleyebilirsin.  
Can — Aklıma bir şey gelmiyor.

- Y — Can, kaplıcıyı bulduğun andaki mutlulukla karışık huzursuzluk duygusunu tekrar hissetmeye çalışır mısın? Şimdi gözlerini kapayıp bu duygularla kal; kendini serbest bırakıp şöyle bir geriye gitmeni istiyorum. Birkaç yıl ya da daha fazla geriye gidebilirsin. Kendini nerde ve kaç yaşında görüyorsun?  
(Kısa bir sessizlikten sonra...)
- Can — Onbir yaşındayım; babamla birlikte bir kaplıcıya gitmiştik, oradayım.  
(Bunun üzerine hemen kaplıca sahneseine geçilir. Can yeni dekoru tanımlar; büyük bir havuzun kenarında babası ile birlikte oturmaktadırlar. Havuzda çocuklar vardır; birkaç yardımcı oyuncu çocuk rolünü alır.)
- Y — Neler oluyor?
- Can — Babam yanımdan ayrılmama izin vermiyor. Oysa ben öteki çocuklarla birlikte oynamak istiyorum.
- Y — Şu söz uygunsu tekrarla: Şu anda kendimi kısıtlanmış hissediyorum, ah babam beni bir bıraksa.
- Can — Evet, öteki çocuklar ne kadar keyifle oynuyorlar.
- Y — Babanla karşılıklı konuşur musun?
- Can — Ben de onların yanına gideyim mi?
- Baba rolündeki yardımcı oyuncu sert bir tonla — Olmaz, otur yerine!
- Can — Böyle değil.
- Y — Onun yerine geç, nasıl söylemesi gerektiğini göster.
- Can (baba rolünde) — Yavrum, neme lazım, orası derin. Sonra şu filan sıçratırın bir kızan olur.  
(Can kendi yerine geçince, baba rolündeki yardımcı oyuncu bu sözleri tekrarlar. Böylece bir süre karşılıklı konuşurlar.)
- Y — Şimdi tekrar rüya sahneseine dönelim. Deniz kenarındasın. Şu anda neler hissediyorsun?
- Can — Çocukken uzağa gidemiyordum; şimdi gidebiliyorum. Kendime ait bir kaplıca bile var. Sanırım bu kaplıca, kendime ait yaşamımı, özellikle F şehrindeki işimi sembolize ediyor. F'de tam deniz kenarında bir lojmanda oturuyorum. Lojmana ya da kaplı-

caya sahip olmak, aileme karşı çıkmak gibi geliyor. Ama bunları zıtlık olsun diye yapmıyorum; bunu yapmaya mecburum. Böyle düşünmek beni rahatlatıyor. Şimdi deminki gibi huzursuz değilim.

Y — Rüya bitmemiş gibi devam eder misin? İçinden geldiği gibi sürdür rüyamı.

Can — Kaplıcıyı büyütüp bir tesis kuruyorum. Sonra ailemi buraya çağırıyorum.

(Ailesi Can'ın yanına gelirler; karşılıklı konuşurlar.)

Baba rolündeki oyuncu (kendiliğinden) — Yavrum bırak burayı, bizimle E'ye gel; mürüvvetini görelim.

Can — Baba sizleri seviyorum, ama işimi de bırakmak istemiyorum.

Y — Şu anda ne yapmak istersin Can?

Can — Onlara sarılmak.

Y — Sarılısana.

(Can'la babası kucaklaşırlar.)

Y — Şu anda nasılsın?

Can — Çok iyiyim.

Y — O halde pansiyondaki odana dönelim.

(Minderler serildi, Can yatağına uzandı.)

Y — Gözünü kapa, rüyanın sonunu hatırla ve istediğin zaman uyan. (Can uyanıp kalkınca perdeler açıldı. Daha sonra, oyunda rol alan ve almayan tüm üyeler, daire oluşturacak şekilde oturup, oyun sırasında neler hissettiklerini dile getirdiler.)

### İncelemenin Teknik Özellikleri

Yukarda özetlenen rüya analizi, üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde rüya sahnede canlandırılmıştır. İkincide, baş-oyuncuya ait bir anı sahnelerek, rüyanın örtük (latent) kapsamı incelenmiştir. Üçüncü bölümde ise, baş-oyuncu, aslında bitmiş olan rüyasına, psikodrama ortamında devam etmiştir. Bir rüyanın psikodrama ile analizinde, söz konusu bu üç bölümden birincisine başvurulması zorunludur; diğer iki bölüme ise, yöneticinin gerekli görmesi halinde başvurulur. Bu konuda Leutz (1986), rüyanın açık kapsamının incelenmesinin yeterli görülmediği durumlarda, baş-oyuncunun rüyada tutularak, rüyanın derin kapsamının araştırılması gerektiği görüşündedir.

Can'ın rüyasını incelerken, birinci bölüm tamamlandığında, yani rüyanın açık kapsamının oyunlaştırılması bittiğinde, ortada iki sorun vardı. Bunlardan birincisi, o noktada Can'ın tanımlayamadığı bir huzursuzluk içinde bulunmasıydı. İkinci sorun ise, yine o anda Can'ın, rüyası ile gerçek yaşantısı arasında bir ilişki kuramamış, yani içgörü kazanmamış olmasıydı. Bu iki sorunu çözmek umuduyla Yönetici, Can'ı geçmiş yaşantısına yönlendirmiş ve O'nun onbir yaşındaki bir olayı hatırlamasına yardımcı olmuştur. Söz konusu bu olayın hatırlanması ise Can'ın, rüyasının anlamını keşfetmesine yani içgörü kazanmasına ve içinde bulunduğu huzursuzluktan kurtulmasına yol açmıştır. Bu noktada belirtmek gerekir ki, psikodramanın temel ilkelerinden birisi uyarınca, yönetici asla yorum yapamaz; ancak baş-oyuncu, içinden geldiği takdirde yorum yapabilir. Yukardaki incelemede "çocukken uzağa gidemiyordum..." diye başlayan yorum tamamen Can'a aittir. Can'ın yaptığı bu yorum, O'nun rüyasına ilişkin içgörü kazandığını göstermektedir.

İkinci bölümün sonunda Can, içgörü kazanmış ve rahatlamıştır fakat, henüz çözülmemiş bir sorun daha vardır. Can, gerek rüyada, gerekse günlük yaşantıda anababasıyla bir uzlaşma sağlayamamıştır. Bu uzlaşmaya zemin hazırlamak için Yönetici, Can'dan rüyasına devam etmesini istemiştir. Böylelikle, hatırlanacağı üzere Can da, anababasının isteği ile kendi isteği arasında, kendince bir uzlaşma sağlamıştır. Varılan bu sonuca, Yönetici, dolaylı olarak katkıda bulunmuş olabilir, ama uzlaşmanın niteliğini belirleyen, yine baş-oyuncunun kendisi olmuştur.

Morano (1977), psikodramada uygulanabilecek çok sayıda teknik geliştirmiştir. Yukarıda özetlenen uygulamada, bu tekniklerden iki tanesi sıklıkla kullanılmıştır. Bunlar eşleme ve rol değiştirme teknikleridir. Yönetici birkaç defa, yarım bıraktığı cümleyi baş-oyuncunun tamamlamasını isteyerek bir tür eşleme yapmıştır. Babayla kaplıcaya gitme sahnesinde ise Yönetici "şu anda kendimi kısıtlanmış hissediyorum..." diye başlayan cümleyi söyleyerek eşleme yapmıştır. Burada "eşleme" sözüyle kastedilen şey, baş-oyuncu ile empati kurulmasıdır. Gerçi Moreno, empati kavramı yerine, sosyometri kapsamında ortaya attığı tele ve eşleme kavramlarını tercih etmektedir; fakat eşleme denilen şeyin aslında empati olduğu da bir gerçektir. Empati ise psikodramada çok önemli bir işleve sahiptir. Psikodrama

yoluyla empatik becerinin geliştirilebileceğini gösteren bazı araştırmalar, bu işlevin önemini vurgulamaktadır (Dökmen, 1988).

Yukardaki uygulamada, rol değiştirme tekniği, Can'ın anababasıyla ve kaplıca kaynağıyla yer değiştirmesi sağlanarak gerçekleştirilmiştir. Bu teknik, Can'ın, bilinçaltından kaynaklanan sembollerle ve kahramanlarla tanışmasına yardımcı olmuştur. Söz gelişi Can, kaynağın yerine geçip onun ne hissettiğini dile getirirken, aslında, kaynağa yansıttığı kendine ait duyguları ifade etmiştir.

Rüyanın oyunlaştırılması sırasında, ilgili tüm dekorların, baş-oyuncu tarafından tanımlanmasına ve sahnede canlandırılmasına özen gösterilmiştir. Psikodramada dekor bir ayrıntı değildir. Moreno'ya göre, baş-oyuncu sahnede, sözünü ettiği olayın geçtiği mekândaki dekoru hatırlamalı ve o anda çevresinde hissetmelidir. Çünkü, baş-oyuncu, o geçmiş günde, o dekor içinde, o davranışlarda bulunarak, o duyguları yaşamıştır. Bugün sahnede baş-oyuncunun, psikodramaya temel oluşturacak o günkü duygularını tekrar yaşayabilmesi için, öncelikle o dekoru ve o davranışları o günkü gibi hissedebilmesi gereklidir. İşte bu yüzden psikodramada dekor bir ayrıntı değil, temel öğelerden birisidir.

#### Kuramsal Tartışma

Gerek Moreno, gerekse izleyicileri, psikodrama yaklaşımının, Freud'un psikanalitik yaklaşımına oranla bazı üstünlüklere sahip olduğu görüşündedirler (Moreno, 1972; Özbek ve Leutz, 1987). Onlara göre, sözel anlatım yerine hareketle anlatıma başvurulduğu için psikodramada, bir rüyanın örtük kapsamının bilince çıkması, psikanalizle yapılan rüya incelemelerine oranla çok daha kolay olmaktadır. Üstelik, psikodrama sahnesinde rüya sahibinin yeni davranışları ve çözüm yollarını, gerçeğe yakın bir ortam içinde denemesi mümkündür. Bu noktada, söz konusu tartışmaya daha fazla girmeden, Moreno'nun iki sözünü aktarmak istiyoruz. Moreno: (1972), Freud'a şöyle dediğini belirtir: "Siz, insanları doğal çevrelerinden uzaklaştırıp, onlarla suni bir ortamda konuşuyorsunuz. Ben ise bunun aksini yapıyorum. Siz insanların gördükleri rüyaları analiz ediyorsunuz; ben ise onları aynı rüyayı tekrar görmeleri için yüreklendiriyorum". Bu sözün yanı sıra Moreno, "İkinci kez yaşanan her gerçek, birinciden kurtuluş